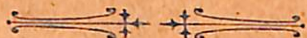
नित्यकर्म विधिः ।

स्नानविधिः—सन्ध्योपासन—इत्यादि



सम्पादक

पं० गोवर्धन शर्मा रिटाईयड हेड पण्डित
गवर्नमेंट पाठशाला श्रीनगर

तथा

सर्वानन्द चरागी बी. ए., एल. टी.



Nitya Karm Vidhi

Edited By

S. N. CHARAGI, B. A., L. T.

Revised by

P. GOVARDHAN SHARMA

1st. Edition 1000. 1995 Price As. 1–6

—० विज्ञापन ०—



इस भारतभूमि के तीनों वर्णों के सन्तान वर्तमान काल में अन्य-विद्याओं को द्रव्योपार्जन का शिल्पमात्र मान कर अपनी अत्यन्तावश्यक संस्कृत विद्या क ओर बालकपन से ही ध्यान न देकर, अपने सदाचरित अवश्यआचरणीय नित्य–नैमत्तिक धर्म कर्म से हाथ धो बैठे हैं। क्योंकि वह अन्यविद्याओं के पठन पाठन में, तथा निरन्तर अभ्यास में अपनी विद्याध्ययन की अवस्था समाप्त करते हैं।

यदि कभी किसी सत्पुरुष की प्रेरणा से अपने सदाचरित नित्य-नैमित्तिकादि कर्मों के तलाश में यह लोग पडते हैं, तत्काल उन को सुगम संस्कृत विद्या का पढना वहुत ही कठिन मालूम होता है, जिस से वह तत्काल में भी अपनी विद्या से वञ्चित रहते हैं।

अतः अपनी मातृभूमि के सन्तानों की यह अवस्था देख कर, हमें विचार आगया कि उन के उद्धार के लिये अत्यन्तावश्यक मुख्यतम शोच कर्म– स्नानविधि– सन्ध्योपासन एक सस्ती सी पुस्तक प्रकाशित हो जिस से वह फल उठावें, तथा ब्रह्म कर्म करने वास्ते योग्यता हासिल करें।

इति

विज्ञापकः
पण्डित गोवर्धन–शर्मा



ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॐ ॥

अब गायत्री मन्त्र का अर्थ संक्षेपसे लिखाजाता है ।

ॐ उद्गीथ, शब्दब्रह्मरूप, वेदत्रयी का सारभूत अकार, उकार, मकार, और अर्धमात्रा अनुरणन रूप जो उच्चारणके बाद ठहरता है, ब्रह्मा, विष्णु, महेश्वर । सृष्टि, स्थिति, संहार । जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति । रजोगुण, सत्त्वगुण, तमोगुण । दिन, सन्ध्या, रात्रि । वसु, रुद्र, आदित्य । कायिक, वाचिक, मानसिक । ऊपर लिखे हुए से परे, त्रिकाल से परे, त्रिपुटी से परे, धर्म अधर्म से परे, सत् असत् से परे, भूः भुवः स्वः से परे, नित्य अनित्य से परे, यत् किंचित् से परे, अनुभव और अनुमान से परे जो— **सो** ॐ पालने वाला [भूः] नित्य रहने वाला (भुवः) जो सब में और अपने आप में पहुचांवे [स्वः] जो सब को भयदे अर्थात् सब को अपने वश रखे अर्थात् सब को शासन में रखने वाला जो [तत्] वह जो श्रुतियों से सिद्ध, तथा अनुभव से, (सवितुः) उत्पत्ति करने वाले चित्सूर्यका [वरेण्यं] सर्वोत्कृष्ट, [मनोरथ] अर्थात् मतबलों का देने वाला [भर्गः] तेज अज्ञान को नाश करने वाला, तथा पापों का नाश करने वाला (देवस्य) क्रीडाशील चित् सूर्य का (धीमहि) ध्यान में लाते हैं अर्थात् उस तेज के साथ अपने स्वरूप को मिलाते हैं (हम] (धियः) बुद्धियों को (यः) जो चित्सूर्य (नः) हमारे (प्रचादयात्) प्रेरणा करता है, अर्थात् चलाता है ।

सच्चिदानन्द प्रधान वह अर्थात् स्वानुभव सिद्ध अन्तर्यामी परमात्मा देवता का सबों से प्रार्थना के योग्य तेज हम ध्यान में लाते हैं, जो हमारी अन्तः करण वृत्तियों को प्रेरणा करता है ॥

सन्ध्या के अवश्यकर्तव्यता में वेद का शासन है 'यावज्जीवमग्निहोत्रं जुहुयात्, सायं प्रातः सन्ध्यामुपासीत'। इसका अर्थ यह है कि द्विज अपनी जिन्दगानी तक हवन करे और प्रतिदिन प्रातः काल तथा सायं काल में सन्ध्यावन्दन करे।

संध्या के न करने में दोष

'अनर्हः कर्मणां विप्रः सन्ध्याहीनो यतः स्मृतः।'
अर्थ—सन्ध्या हीन द्विज सब कर्मों के लिये अयोग्य है।

सन्ध्या का काल

प्रातः अरुणोदय वेला में अर्थात् जिस समय आकाश में कुछ सितारे मोजूद होंगे खड़ा रहकर संध्या वन्दन तथा गायत्री का जप करना। सायं काल को जिस समय सूर्य आधा अस्त में गया हो सन्ध्यावन्दन, तथा गायत्री का जप बैठ कर करना आवश्यक है।

शौचविधि

दिशा जंगल जाने के काल में यज्ञोपवीत को दहने कान में रख कर, और हाथ में जल पात्र साथ लेना चाहिये। दिन में उत्तर के और मुँह करके,

तथा रात को दक्षिण के ओर मुँह करके टट्टी फिरनी चाहिये । शौच के काल में लिंग स्थान में एक मिट्टी, गुह्यस्थान में तीन मिट्टी से शौच करना चाहिये— टट्टी से बाहिर आकर शुद्ध जल से बाईं हाथ को दस बार, तथा दोनों को सात बार मिट्टी मलनी चाहिये । मूत्र के फिरने के काल में लिंग स्थान में एक मिट्टी, बाईं हाथ को, तीन मिट्टी, दोनों को सात मिट्टी मलनी । मिट्टी ब्राह्मण के लिये गौर वर्ण हो ।

शौच के अनन्तर– दान्तन करना आवश्यक है । यतः दान्तों की सफाई बहुत ज़रूरी है। दान्तन काट ने का मन्त्र

'आयुर्बलं यशो वर्चः प्रजापशुवसूनि च ।
ब्रह्मप्रज्ञां च मेधां च त्वं नो देहि वनस्पते ॥

(नोट) सूर्य के उदय होने पर । और प्रतिपत्–षष्ठी –अष्टमी–चतुर्दशी–पूर्णिमा अमावास्या–संक्रान्ति–आतवार–व्रत के दिन दान्तन न करना चाहिये ।

ॐ

श्रीगणेशाय नमः ।

मिट्टी खोदने का तथा शुद्ध करने का मन्त्र

आक्रम्य वाजिन् पृथिवीमग्निमिच्छा रुचा त्वम् ।
भूम्या वृत्वायनो ब्रूहि यतः खनेम ते वयम् ॥

मिट्टी मलने का मन्त्र

यो विश्वचक्षुरुत विश्वतो मुखो विश्वतो हस्त उत विश्वतस्पात् । संबाहुभ्यां धमते संपतत्रैर्द्यावाभूमी जनयन्देव एकः ॥

अथ स्नानविधिः

बाईं पैर धोने का मन्त्र

ओं नमोस्त्वनन्ताय सहस्रमूर्तये सहस्रपादाक्षिशिरोरुबाहवे । सहस्रनाम्ने पुरुषाय शाश्वते सहस्रकोटीयुगधारिणे नमः ॥

दाईं पाद धोने का मन्त्र

ओं नमः कमलनाभाय नमस्ते जलशायिने । नमस्ते केशवानन्त वासुदेव नमोस्तु ते ॥

पैर शुद्ध करने के बाद बारह कुलियों से मुख शोधन करें

गङ्गाप्रयागगयनैमिषपुष्करादितीर्थानि यानि भुवि सन्ति हरि प्रसादात् । आयान्तु तानि करपद्मपुटे

मदीये प्रक्षालयन्तु वदनस्य निशाकलङ्कम् ॥

अब अञ्जलि में जल उठा कर प्रार्थना करे, बाद उसी जल से मुँह धोये तीर्थे स्नेयम् इस मन्त्र से

तीर्थे स्नेयं तीर्थमेव समानानां भवति मा नः । शंस्यो अररुषो धूर्तिः प्राणङ्मर्त्यस्य रक्षाणो ब्राह्मणस्पते ॥

अब यज्ञोपवीत का शुद्ध करने का मन्त्र । तथा इसी मन्त्र से शिखा का भी शुद्ध करना चाहिये और बांधना ।

ओं गायत्र्यै नमः ॐ भूर्भुवः स्वस्तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥ ३ ॥

यज्ञसूत्र गले में पाने का मन्त्र

यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं प्रजापतेयत्सहजं पुरस्तात् ।
आयुष्यमग्र्यं प्रतिमुञ्च शुभ्रं यज्ञोपवीतं बलमस्तुतेजः ॥
यज्ञोपवीतमसि यज्ञस्य त्वा उपवीतेन उपनह्यामि ॥

जज गले में धारण करणे के अनन्तर ओं ३ तीन आचमन करें दो बार मार्जन करे तदनन्तर बाईं हाथ में शुद्ध जल रखे उस जल से–

ॐ भूः तर्जनी और अंगूट से नथनों को शुद्ध करे
ॐ भूवः अंगूठें और कनिष्ठा से आखों को शुद्ध करे
ॐ स्वः अंगूठे और कनिष्ठा से कानों को शुद्ध करे
ॐ महः हथेली से नाभि को शुद्ध करे
ॐ जनः हृदय को शुद्ध करे
ॐ तपः अंगुलियों से सिर को शुद्ध करे
ॐ सत्यं कन्दों को शुद्ध करे

अथ प्राणायामः। प्राणायाम करने का मन्त्र तथा उसकी विधि गायत्री मन्त्र से बाई नासिका रन्ध्र से १ बार पूरण करना अर्थात् प्राण को मुँह बंध कर चढाना २ दफा इसी मन्त्र से कुम्भक करना अर्थात् प्राण को ठहराना तीन दफा शनैः २ मन्त्र पढकर दाई नासिका रन्ध्र से प्राण को छोडना अर्थात् रेचक करना

अब नमस्कार धारण कर के पढे

ब्राह्मणोऽग्न्यादयः। नमो अग्नये अप्सुषदे नम इन्द्राय नमो वारुणाय नमो वारुण्यै नमोपांपतये नमोऽद्भ्यः।

अब उपस्थान करना

अवभृथे त्रिष्टुप् वरुणः। 'उरुं हि राजा वरुणश्च-कार सूर्याय पन्थामन्वेत वा उ। अपदे पादा प्रति-धातवेक स्तापवक्ता हृदयाविधश्चित्'।

अब जल को तीन बार मण्डलाना

यमस्य राज्ञो जगती वरुणः। 'ये ते शतं वरुण ये सहस्रं यज्ञियाः पाशा वितता महान्ताः। तेभिर्नो देवा सविता बृहस्पतिर्विश्वे देवा मरुतो मुञ्चन्तु स्वर्काः।

अब बाई तरफ तीन जल के अञ्जलियाँ छोड देवे

निचाङ्कुणस्य शुनःशेपस्य चापः। सुमित्रियान आपः

ओषधयो भवन्तु दुर्मित्रियास्तस्मै सन्तु योऽस्मान्द्वेष्टि
यं च वयं द्विष्मः ।

अब नमस्कार करके प्रार्थना करनी चाहिये

यत्किंचेदं वरुण दैव्ये जनेऽभिद्रोहं मनुष्याश्चरामसि
अचित्ते यत्तव धर्मा युयोपिम मा न स्तस्मादेनसो देव रीरिषः

अब शुद्ध मिट्टी का तीन भाग करना । पहिले भाग पर अंगूठ से
जल छिडकना

ओं भूर्भुवः स्वस्तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो
यो नः प्रचोदयात् । ३

अब दूसरे भाग पर जल छिडकना

त्रितस्य महापाङ्क्तिरादित्याः । आदित्या अवहि ख्याता
(१)दिक्कूलादिवस्पृशः सुतीर्थाः सर्वतो यथा नुन्नो-
नेषथा सुगमने हसो व ऊतयः सुऊतयो व ऊतयः ।

अब तीसरे भाग पर जल को छिडकना

मेधातिथेर्गायत्रं विष्णुः । अतो देवा अवन्तु नो यतो
विष्णुर्विचक्रमे । पृथिव्याः सप्तधामभिः

अब तीसरे भाग को चार हिस्से करके चार दिशाओं के ओर नदी में
क्रमशः फेंक देवे, पहिले पूर्व दिशा में

भर्गस्य बृहती इन्द्रः । यत इन्द्र भयामहे ततो नो
अभयं कृधि । मघवञ्छग्धि तव तन्न ऊतिभिर्विद्विषो
विमृधो जहि ॥

(१) क० पु० अवहि ख्याताधि कूलादिव स्पशः सुतीर्थमर्वतो यथा

अब दक्षिण के ओर दूसरे भाग को फेंकना

शासस्यानुष्टुभौ विमृध इन्द्रः । स्वस्तिदा विशस्पतिर्वृत्रहा विमृधो वशी । वृषेन्द्रः पुर एतु नः सोमपा अभयङ्करः ।

अब पश्चिम के ओर तीसरे भाग को फेंकना

विरक्षो विमृधो जहि विवृत्रस्य हनू रुज । विमन्युमिन्द्र वृत्रहन्नमित्रस्याभिदासतः ॥

अब उत्तर के ओर चौथे भाग को फेंकना

वसुक्रस्य त्रिष्टुबिन्द्रः । इदं सु मे जरितरा चिकिद्धि प्रतीपं शापं नद्यो वहन्ति । लोपाशाः सिंहं प्रत्यञ्च(१) मत्साः क्रोष्टा वराहनिरतक्त कक्षात् ॥

अब दूसरी मिट्टी से जल के साथ नाभिस्थान के उपर सब अङ्गों को स्पर्श करे

यज्ञस्यानुष्टुप् मृत्तिका । अश्वक्रान्ते रथक्रान्ते विष्णुक्रान्तेवसुन्धरे । उद्धृतासि वराहेण कृष्णेन शतबाहुना ॥ मृत्तिके त्वां च गृह्णामि प्रजया च धनेन च । मृत्तिके ब्रह्मदत्तासि कश्यपेनाभिमन्त्रिता ॥ मृत्तिके हर मे पापं यन्मया दुष्कृतं कृतम् । वाचा कृतं कर्मकृतं मनसा यत्तु चिन्तितम् ॥ मृत्तिके देहि मे पुष्टिं त्वयि सर्वं प्रतिष्ठितम् । त्वयाहृतेन पापेन ब्रह्म-

(१) क० प्र० प्रत्यञ्चमत्स्याः क्रोष्टा वराहान्निरतस्य वक्ष्यात् ।

लोकं व्रजाम्यहम् ॥

अब पहिले भाग को ४ चार भाग करके पहिले भाग को माथे में मलना

मा नस्तोके तनये मा न आयौ मा नो गोषु मा नो अश्वेषु रीरिषः । वीरान्मा नो रुद्र भामितो वधीर्हविष्मन्तो नमसा विधेम ते ॥

अब दूसरे भाग से बाईं कन्दे को मलना

ॐ भूः ओं भुवः ओं स्वः ।

बाद दाईं कन्दे को मलना

ओं महः ओं जनः ओं तपः

बाद हृदय में मलना

ओं सत्यम् ।

अब गोआ सहित पानी से शरीर को शुद्ध करें

विश्वामित्रस्य महापांक्तिर्गोमयम् । अग्रमग्रं चरन्तीनामोषधीनां रसं वने । तासामृषभपत्नीनां पवित्रं कायशोधनम् ॥ त्वं मे रोगं च शोकं च पापं च नुद गोमय ॥

अब अपामार्ग ओषधि से [ओगा] से अङ्ग प्रत्यँगों को शुद्ध करें

सिन्धुद्वीपस्यानुष्टुबपामार्गः । अपाघमपकिल्विषमप कृत्यमपोरपः । अपामार्ग त्वमस्माकमपदुःष्वप्न्यं सुव ।

अब दूर्वा घास से शरीर को शुद्ध करे

प्रजापतेरनुष्टुप् दूर्वा । काण्डात्काण्डात्प्ररोहन्ती

परुषः परुषस्परि । एवा नो दूर्वे प्रतनु सहस्रेण शतेन च ॥ या शतेन प्रतनोषि सहस्रेण विरोहसि । तस्यै ते देवीष्टके विधेम हविषा वयम् ॥

अब दर्भाङ्कुरों से शरीर में जल छिडकना

विरिञ्चिना सहोत्पन्न परमेष्ठिनिसर्गज । नुद पापानि सर्वाणि भव स्वस्तिकरो मम ॥

अब अञ्जलि बांध कर तीर्थों का आवाहन करे

तीर्थस्यावाहनं कुर्यात्तत्प्रवक्ष्याम्यनन्तरम् ।

कुरुक्षेत्रं गया गङ्गा प्रभासं पुष्कराणि च । तीर्थान्येतानि सर्वाणि स्नानकाले भवन्तु मे । प्रपद्ये वरुणं देवमम्भसां पतिमूर्जितम् । याचितं देहि मे तीर्थं सर्वपापापनुत्तये ॥ रुद्रान्प्रपद्ये वरदान्सर्वानप्सुषदस्त्वहम् । सर्वानप्सुषदश्चैव प्रपद्ये प्रणतः स्थितः ॥ देवमप्सुषदं वह्निं प्रपद्येऽघनिसूदनम् । आपः पुण्याः पवित्राश्च प्रपद्ये शरणं तथा ॥ रुद्राश्चाग्निश्च सर्पाश्च वरुणस्त्वाप एव च । शमयन्त्वाशु मे पापं पुनन्त्वेते सदा मम ॥ इत्येवमुक्त्वा कर्तव्यं ततः संमार्जनं जले ॥

अब तीसरे भाग मिट्टी को पानी के सहित अंजलि में रख कर मन्त्रित कर पानी में संकल्प पढ कर छोडे ।

अपां पतये विद्महे पाशपाणये धीमहि तन्नो वरुणः प्रचोदयात् । ३ ॐ तत्सद्ब्रह्म अद्यतावत् तिथाव-

व्यामुकमासस्यामुकपक्षस्य तिथावमुकायाम् आत्मनो वाङ्मनःकायोपार्जित पापनिवारणार्थं श्रीविष्णुप्रीत्यर्थममुकनद्याः प्रवाहे स्नानमहं करिष्ये इति ओं-कुरुष्व इति दैवाज्ञां मनसि स्मरेत् ॥

अब विष्णुका ध्यान करके जलाञ्जलि को नदी में छोड कर गोता मारना।

ओं तद्विष्णोः परमं पदं सदा पश्यन्ति सूरयः दिवीव चक्षुराततम् । तद्विप्रासो विपन्यवो जागृवांसः समिन्धते विष्णोर्यत्परमं पदम् ॥

अब सिर पर सात मार्जन करना

ओं भूः ओं भुवः ओं स्वः ओं महः ओं जनः ओंतपः ओं सत्यम् । ७

अब उपस्थान करना

वामदेवस्य जगतीसूर्यः। हंसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसद्धोतावेदिषदतिथिर्दुरोणसन्नृषद्वरसदृतसद्व्योमदब्जा गोजा ऋतजा अद्रिजा ऋत बृहत् ॥

अब तर्पण करना

ओं नमो देवेभ्यः । (कण्ठोपवीती) गले में यज्ञोपवीत को धारण करके। स्वाहा ऋषिभ्यः । (अपसव्येन) बाइँ तरफ यज्ञसूत्र को रखकर । स्वधापितृभ्यः । (सव्येन) दाई तरफ यज्ञसूत्र को रखकर । आब्रह्मस्तम्बपर्यन्तं ब्रह्माण्ड सचराचरं जगत् तृप्यतु ३

एवमस्तु ॥

अब सूर्य देवता को नमस्कार करे

ओं नमो धर्मनिदानाय नमः सुकृतसाक्षिणे । नमः प्रत्यक्षदेवाय भास्कराय नमो नमः ॥

अब नदी के किनारे पर आकर मन्त्रित बची हुई मिट्टी से माथे पर तिलक करना

यत्त्वगस्थिगतं पापं जन्मान्तरकृतं च यत् । तन्मे हरस्व कल्याणि मूर्ध्नि स्पर्शेन वैष्णवि ॥

अब वस्त्र को जल से मार्जन कर पहनना

युवा सुवासाः परिवीत आगात् स उ श्रेयान् भवति जायमानः । तन्धीरासः कवय उन्नयन्ति साध्यो मनसा देवयन्तः ॥

अब वस्त्र धारण कर के विष्णु नाम शिव नामों का स्मरण करना । तदनन्तर ब्राह्मी विद्या का पाठ करना

ओंओंओं त्रिगुण पुरुष क्षेत्रचर मोहं भिद्धि रजस्तमसी भिद्धि प्रकृतपाशजालं सावरणं परिहर सत्त्वं गृहाण पुरुषोत्तमोसि सोमसूर्यानलप्रवर परमधामन् ब्रह्मविष्णुमहेश्वररूप सृष्टिस्थितिसंहारकारक भ्रूमध्यनिलय तेजोऽसि धामासि अमृतात्मन् ओं तत्सत् ओं हंसः शुचिसत् ८ पृ० को देखे ओं परब्रह्मस्वरूप सर्वगत सर्वेश्वर सर्वशक्ते सर्वग्रन्थिभेदनं कुरु २ परमं पदं परामर्श ब्रह्मद्वारं सर कुमार्गं जहि षाट्को-

शिकं शरीरं त्यज शुद्धोसि बुद्धोसि विमलोऽसि क्षमस्व स्वपदमासादय स्वाहा । ओं तद्विष्णोः परमं पदं ८ पृ० देखना ॥

इति स्नानविधिः

ओं

अथ सन्ध्योपासना

—:०❀०❀०❀०:—

नमस्कार करके सूर्य के संमुख गायत्री का ध्यान करना

ॐ श्रीमहागायत्र्यै नमः सावित्र्यै नमः सरस्वत्यै नमः । ॐ प्रणवस्य ऋषिर्ब्रह्मा गायत्रं छन्द एव च । देवोऽग्निर्व्याहृतिषु च विनियोगः प्रकीर्तितः ॥ प्रजापतेर्व्याहृतयः पूर्वस्य परमेष्ठिनः । व्यस्ताश्चैव समस्ताश्च ब्राह्ममक्षरमोमिति ॥ व्याहृतीनां समस्तानां दैवतं तु प्रजापतिः । व्यस्तानामयमग्निश्च वायुः सूर्यश्च देवता । छन्दश्च व्याहृतीनामेकाक्षराणामुक्ताख्यं द्व्यक्षराणामत्युक्ताख्यम् ॥ विश्वामित्रऋषिश्छन्दो गायत्रं

सविता तथा । देवतोपनये जप्ये गायत्र्या योग उच्यते ॥ आवाहयामि गायत्रीं सर्वपापप्रणाशिनीम् न गायत्र्या परं जप्यं न व्याहृतिसमं हुतम् ॥ आगच्छ वरदे देवि जपे मे सन्निधौ भव। गायन्तं त्रायसे यस्माद्गायत्री त्वं ततः स्मृता ॥ अग्निर्वायुश्च सूर्यश्च बृहस्पत्याप एव च । इन्द्रश्च विश्वेदेवाश्च देवताः समुदाहृताः ॥ एवमार्षं छन्दो दैवतं विनियोगं चानुस्मृत्य । गायत्र्या शिखामाबध्य गायत्र्यैव समन्ततः । आत्मनश्चापः परिक्षिप्य प्राणायामं कुर्यात् ॥

गायत्री मन्त्र से शिखा को २ बार धो कर बाधना । और इसी मन्त्र से अपने शरीर को जल छिडकना । बाद अञ्जलि बांध कर रहना

ॐ ओजोऽसीति गायत्रीमावाह्य देवानामार्षम् । ॐ ओजोऽसि सहोऽसि बलमसि भ्राजोऽसि देवानां धाम नामासि विश्वमसि विश्वायुः सर्वमसि सर्वायुरभिभूः ।

अब प्राणायाम करे, उस की विधि स्नान विधि में लिखी गई है । केवल पूरक में रक्तवर्ण ब्रह्मा जी का ध्यान नाभि में धारण करना । कुम्भक में हृदय में नीलवर्ण विष्णु का ध्यान करना । रेचक में गौर वर्ण शिव का ध्यान ललाट में धारण करना

ओं भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ओं सत्यम् ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि

धियो यो नः प्रचोदयात् ओं आपोज्योतीरसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् । पूरक १ कुम्भक २ रेचक ३ बार

अब सायं की तीन आचमन करना

ओं अग्निश्चमेत्यस्य रुद्रऋषिः गायत्र्युपरिष्टाद्बृहती छन्दः अग्निर्देवता आचमने विनियोगः ।

ओं अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्तां । यदह्ना पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना अहस्तदवलुम्पतु यत्किंचिद्दुरितं मयीदमहमापोऽमृतयोनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ओं ३

प्रभात के ३ आचमन करना

सूर्यश्च मेत्यस्य नारायण ऋषिः प्रकृतिश्छन्दः सूर्यो देवता आचमने विनियोगः । ओं सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्तां यद्रात्र्या पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना रत्रिस्तदवलुम्पतु यत्किंचिद्दुरितं मयीदमहमापोऽमृतयोनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ओं ३

मध्याह्न के ३ आचमन करना

आपः पुनन्त्वित्यस्य सिन्धुद्वीप ऋषिः अष्टीछन्दः आपोदेवता आचमने विनियोगः ।

ओं आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातु माम् ।
पुनातु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्म पूतं पुनातु माम् ॥
यदुच्छिष्टमभोज्यं वा यद्वा दुश्चरितं मम। सर्वं पुनन्तु
मामापोऽसतां च प्रतिग्रहं जुहोमि स्वाहा ओं ३

अब मार्जन मन्त्र । मार्जन कुशा से या मध्यमा और तर्जनी के अग्र पर्वों से जल छिडक ने को कहते हैं

आपो हिष्ठेत्यस्य सिन्धुद्वीप ऋषिः गायत्रं छन्दः आपो देवता मार्जने विनियोगः ।

ओं आपो हिष्ठा मयोभुवः । हृदय पर ,
ओं ता न ऊर्जे दधातन । पादों पर ,
ओं महेरणाय चक्षसे ॥ ललाट पर ,
ओं यो वः शिवतमो रसः । ,,
ओं तस्य भाजयतेह नः । पादों पर ,
ओं उषतीरिव मातरः ॥ हृदय पर ,
ओं तस्मा अरंगमाम वः । ललाट पर ,
ओं यस्य क्षयाय जिन्वथ । हृदय पर ,
ओं अपो जनयथा च नः पादों पर ,

हिरण्यवर्णा इत्यस्य कश्यप ऋषिः त्रिष्टुप् छन्दः अपो देवता मार्जने विनियोगः ।

ओं हिरण्यवर्णाः शुचयः पावका यासु जातः कश्यपो यास्विन्द्रः । या अग्निगर्भं दधिरे विरूपास्ता न

अपः शंस्योना भवन्तु ॥ यासां देवा दिवि कृण्व-
न्ति भक्ष्यं या अन्तरिक्षे बहुधा भवन्ति । या
अग्नि गर्भं० ॥ यासां राजा वरुणो याति मध्ये सत्या-
नृते अवपश्यञ्जनानाम् । या अग्नि गर्भं० शिवेन मा
चक्षुषा पश्यतापः शिवया तन्वोपस्पृशत त्वचं मे ।
मधुश्च्युतः शुचयो याः पावकास्ता न आपः शंस्योना
भवन्तु ॥

सिन्धुद्वीस्याम्बरीषस्य वार्षम् । अब्दैवत्या गायत्री
मार्जने विनियोगः । ओं शन्नो देवीरभीष्टये आपो
भवन्तु पीतये । शंय्योरभिस्रवन्तु नः ॥

ॐ शन्न अपो धन्वन्याः शन्नः सन्त्वनूप्याः । शन्नः
समुद्रिया आपः शमु नः सन्तु कूप्याः ॥

देवश्रवसो यामायनस्य त्रिष्टुप् । ओं आपो अस्मा-
न्मातरः शुन्धयन्तु घृतेन मा घृतप्वः पुनन्तु । विश्वं
हि रिप्रं प्रवहन्ति देवीरुदिदाभ्यः शुचिरापूत एमि ॥

सिन्धुद्वीपस्यानुष्टुप् आपः । ॐ इदमापः प्रवहत
यत्किञ्चिद्दुरितं मयि । यद्वाहमभिदद्रोह यद्वा शेप
उतानृतम् ।

आथर्वणस्य भिषजोऽनुष्टुप् आपः । मुञ्चन्तु मा शप-
थ्यादथो वारुण्यादुत । अथो यमस्य पड्बीशात्सर्व-

स्माद्देवकिल्बिषात् ॥ गायत्री ॥ यज्जाग्रद्यत्सुप्तःपा-
पमभिजगाम । सर्वस्मान्मा तस्मादेनसः प्रमुञ्चतु
वामदेवस्य दधिक्रानुष्टुप् । दधिक्राव्णो अकारिषं
जिष्णोरश्वस्य वाजिनः । सुरभि नो मुखाकरत् ।
प्रण आयूंषि तारिषत् ॥
द्रुपदादिवोन्मुमुचानः स्विन्नः स्नात्वी मलादिव । पूतं
पवित्रेणेवाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः ॥

जल में मध्य पर्व तक दोनों हाथ रख कर जल को घुमाना

मधुच्छन्दसोऽघमर्षणो भाववृत्तमनुष्टुप् अघमर्षणे वि-
नियोगः । ओं ऋतं च सत्यंचाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत ।
ततो रात्रिरजायत ततः समुद्रो अर्णवः ॥ समुद्राद-
र्णवादधि संवत्सरो अजायत । अहोरात्राणि विदध-
द्विश्वस्य मिषतो वशी ॥ सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथा
पूर्वमकल्पयत् । दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः ॥

मार्जन देने

ओं भूः ओं भुवः ओं स्वः ओं महः ओं जनः ओं तपः
ओं सत्यम् । ब्रह्मातिरश्चीनस्यानुष्टुप् परमात्मा आच-
मने विनियोगः । ओं अन्तश्चरसि भूतेषु गुहायां विश्व-
तो मुखः । त्वं यज्ञस्त्वं वषट्कार आपोज्योतीरसो-
ऽमृतं ब्रह्मभूर्भुवः स्वरोम् ॥ ततः प्राणायामः ।

अब प्राणायाम करके सूर्य के संमुख गायत्री मन्त्र से तीन जलाञ्जलि छोडदे

अथ सूर्याभिमुखो गायत्र्याभिमन्त्रितांस्त्रीञ्जलाञ्जलीनुत्क्षिप्य क्षिपेत् ।
ओं भूर्भुवः स्वस्तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदायत् ओं ॥ ३ ॥ अथोपस्थानम्

अब उपस्थान करना

प्रस्कण्वस्यानुष्टुप् सूर्यः उपस्थाने विनियोगः ।
ॐ उद्वयन्तमसस्परि ज्योतिष्पश्यन्त उत्तरम् ।
देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तरम् ॥

प्रस्कण्वस्य गायत्रां सूर्यः उपस्थाने विनियोग; ।
ॐ उदु त्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः । दृशे विश्वाय सूर्यम् ॥

कुत्सस्य त्रिष्टुप् सूर्य; ।
ॐ चित्रन्देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः। आप्रा द्यावापृथिवी अन्तरिक्षं सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च ॥

दध्यङ्ङाथर्वणस्य त्रिष्टुप् सूर्यः ।
ओं तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् । पश्येम शरदः शत जीवेम शरदः शतम् ॥

वामदेवस्य जगती परमात्मरूपः सूर्यो देवता ।
ॐ हंसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसद्धोता वेदिषदतिथिर्दुरो-

णसत् । नृषद्वरसदृतसद्व्योमसदब्जा गोजा ऋतजा अद्रिजा ऋतम् बृहत् ॥

विभ्राट् सौर्यस्य जगती सूर्यः

विभ्राड्बृहत्पिबतु सोम्यं मध्वायुर्दधद्यज्ञपता अविह्रुतम् । वातजूतयो अभिरक्षति त्मना प्रजा पिपर्ति बहुधा विराजति ।

अब सूर्य मण्डल स्थित हिरण्मय विष्णु का ध्यान करके पुरुष सूक्त का पाठ करना

अथ हिरण्मयपुरुषं ध्यायत् पुरुषसूक्तं पठेत् ।
आनुष्टुबस्य सूक्तस्य त्रिष्टुबन्तस्य देवता ।
विश्वात्मा पुरुषः साक्षादृषिर्नारायणः स्मृतः ॥
ॐ पुरुषमेधः पुरुषस्य नारायणस्यार्षम् ।

ॐ सहस्रशीर्षः पुरुषः सहस्राक्षः सहस्रपात् । सभूमि विश्वतो वृत्वाऽत्यतिष्ठद्दशाङ्गुलम् ॥ १ ॥ पुरुष एवेदं सर्वं यद्भूतं यच्चभव्यम् । उतामृतत्वस्येशानो यदन्नेनातिरोहति ॥ २ ॥ एतावानस्य महिमातोज्यायांश्च पूरुषः । पादोस्य विश्वा भूतानि त्रिपादस्यामृतं दिवि ।३। त्रिपादूर्ध्व उदैत्पुरुषः पादोस्येहाभवत्पुनः । ततो विश्वङ्व्यक्रामत्साशनानशने अभि ॥ ४ ॥ तस्माद्विराड जायत विराजो अधिपूरुषः । स जातो अत्य-

रिच्यत पश्चाद्भूमिमथो पुरः ॥ ५ ॥ यत्पुरुषेण ह-
विषा देवा यज्ञमतन्वत । वसन्तो अस्यासीदाज्यं
ग्रीष्म इध्मः शरद्धविः ॥ ६ ॥ तं यज्ञं बर्हिषि प्रौ-
क्षन्पुरुषं जातमग्रतः । तेन देवा अयजन्त साध्या
ऋषयश्च ये ॥ ७ ॥ तस्माद्यज्ञात्सर्वहुतः संभृतं पृष-
दाज्यम् । पशूंस्तांश्चक्रे वायव्यानारण्यान्ग्राम्यांश्च
ये ॥ ८ ॥ तस्माद्यज्ञात्सर्वहुत ऋचः सामानि ज-
ज्ञिरे । छन्दांसि जज्ञिरे तस्माद्यजुस्तस्मादजाय-
त ॥ ९ ॥ तस्मादश्वा अजायन्त ये के चोभयादतः ।
गावोह जज्ञिरे तस्मात्तस्माज्जाता अजावयः ॥ १० ॥
यत्पुरुषं व्यदधुः कतिधा व्यकल्पयन् । मुखं किमस्य
कौ बाहू का ऊरू पादा उच्येते ॥ ११ ॥ ब्राह्मणोऽस्य
मुखमासीद्बाहू राजन्यः कृतः । ऊरू तदस्य यद्वैश्यः
पद्भ्यांशूद्रो अजायत ॥ १२ ॥ चन्द्रमा मनसो जात-
श्चक्षोः सूर्यो अजायत । मुखादिन्द्रश्चाग्निश्च प्राणा-
द्वायुरजायत ॥ १३ ॥ नाभ्या आसीदन्तरिक्षं शीर्ष्णो
द्यौः समवर्तत । पद्भ्यां भूमिर्दिशः श्रोत्रात्तथा लोका-
नकल्पयत् ॥ १४ ॥ सप्तास्यासन्परिधयस्त्रिःसप्त
समिधः कृताः । देवा यद्यज्ञं तन्वाना अबध्नन्पुरुषं
पशुम् ॥ १५ ॥ यज्ञेन यज्ञमयजन्त देवास्तानि धर्माणि

प्रथमान्यासन् । तेह नाकं महिमानः सचन्त यत्र पूर्वे साध्याः सन्ति देवाः ॥ १६ ॥

अब शिव का ध्यान मन में रखे

ब्राह्मणस्त्रिष्टुप् मनः ।

ॐ यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैवैति । दूरङ्गमं ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥ १ ॥ येन कर्माण्यपसो मनीषिणो यज्ञे कृण्वन्ति विदथेषु धीराः । यदपूर्वं यक्षमन्तः प्रजानां तन्मे मनः शिव० ॥ २ ॥ यत्प्रज्ञानमुत चेतोधृतिश्च यज्ज्योतिरन्तरमृतं प्रजासु । यस्मान्न ऋते किञ्चन कर्म क्रियते तन्मे मनः शिव० ॥ ३ ॥ येनेदं भूतं भुवनं भविष्यत्परिगृहीतममृतेन सर्वम् । येन यज्ञस्तायते सप्तहोता तन्मे मनः ॥ ४ यस्मिन्नृचः साम यजूंषि यस्मिन् प्रतिष्ठिता रथनाभाविवाराः । यस्मिंश्चित्तं सर्वमोतं प्रजानां तन्मे मनः ॥५॥ सुषारथिरश्वानिव यन्मनुष्यान्नेनीयतेऽभीशुभिर्वाजिन इव । हृत्प्रतिष्ठं यदजिरं जविष्ठं तन्मे मनः ॥ ६ ॥ अथ य एष एतस्मिन्मण्डले पुरुषो यश्चैष हिरण्मयः पुरुषः अथ य एष एतस्मिन्मण्डले पुरुषोऽयमेव सोऽयं दक्षिणेऽक्षन्पुरुषः ॥

उपस्थान करना

रुद्रऋषिः सूर्यो देवता उपस्थाने विनियोगः ।
शुक्रियं रुद्रस्य । य उदगात्पुरस्तान्महतो अर्णवाद्वि-
भ्राजमानः सरिरस्य मध्ये । स मामृषभो रोहिताक्षः
सूर्यो विपश्चिन्मनसा पुनातु । यद्ब्रह्मावादिष्म स्तन्मा
मा हिंसीत्सूर्याय विभ्राजाय वै नमोनमः ॥

अब गायत्री जप विधि है । प्रथम न्यास करना

अथ जपविधिः । तत्रादौ न्यासः ।

ओं अ नाभौ । उ हृदि । म शिरसि । ओं भूः पाद-
योः । ओं भुवः हृदि । ओं स्वः शिरसि । ओं भूः अ-
ङ्गुष्ठाभ्यां नमः । ओं भुवः तर्जनीभ्यां नमः । ओं स्वः
मध्यमाभ्यां नमः । ओं महः अनामिकाभ्यां नमः ।
ओं जनः कनिष्ठकाभ्यां नमः । ओं तपः सत्यं करतल-
करपृष्ठाभ्यां नमः ॥ ॐ भूः पादयोः । ॐ भुवः जान्वो ।
ॐ स्वः गुह्ये । ओं महः नाभौ । ॐ जनः हृदि । ॐ
तपः कण्ठे । ॐ सत्यं शिरसि ॥ ॐ भूः हृदयाय नमः ।
ॐ भुवः शिरसे स्वाहा । ओं स्वः शिखायै वषट् ।
ओं महः कवचाय हुम् । ओं जनः नेत्राभ्यां वौषट् ।
ओं तपः सत्यमस्त्राय फट् ॥ ओं तत्सवितुरङ्गुष्ठाभ्यां
नमः । वरेण्यं तर्जनीभ्यां नमः । भर्गो देवस्य मध्यमा-
भ्यां नमः । धीमहि अनामिकाभ्यां नमः । धियो यो नः

कनिष्ठिकाभ्यां नमः । प्रचोदयात्करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः ॥ ॐ तत्पादयोः । सवितुर्जान्वोः । वरेण्यं कट्यां । भर्गो नाभौ । देवस्य हृदि । धीमहि कण्ठे । धियो नासिकायां । यश्चक्षुषे । नः ललाटे । प्रचोदयाच्छिरसि ॥ ॐ तत्सवितुर्हृदयाय नमः । वरेण्यं शिरसे स्वाहा । भर्गो देवस्य शिखायै वषट् । धीमहि कवचाय हुम् । धियो यो नः नेत्राभ्यां वौषट् । प्रचोदयादस्त्राय फट् ॥ ॐ आपः स्तनयोः । ज्योतिर्नेत्रयोः । रसो मुखे । अमृतं ललाटे । ब्रह्मभूर्भुवः स्वरों शिरसि ॥ अथ मुद्राः

अब मुद्रायें दोनों हाथों से बनाकर दिखाने

ॐ तत्समाय नमः । स संपुटाय नमः । वि विततांय नमः । तुर्विस्तीर्णाय नमः । व द्विमुखाय नमः । रे त्रिमुखाय नमः । ण्य चतुर्मुखाय नमः । अं पञ्चमुखाय नमः । भ षण्मुखाय नमः । र्गो अधोमुखाय नमः । दे व्यापकाञ्जलये नमः । व शकटाय नमः स्य यमपाशाय नमः । धी ग्रन्थिकायै नमः । म संमुखोन्मुखाय नमः । हि विलम्बाय नमः । धि मुष्टिकायै नमः । यो मीनाय नमः । यो कूर्माय नमः । नः वराहाय नमः । प्र सिंहाक्रान्ताय नमः । चो

महाक्रान्ताय नमः । द मुद्गराय नमः । यात् पल्ल-
वाय नमः ॥ ततः प्राणायामः । प्राणायाम करके
संकल्प करना ॥

ॐ अस्य श्रीमहागायत्रीशापोद्धारमन्त्रस्य विश्वा-
मित्र ऋषिः विष्टारपाङ्क्ति गायत्री छन्दः सविता
देवता शापोद्धारे विनियोगः । ओं ब्रह्मणाग्निः संवि-
दानो रक्षोहा बाधतामितः । अभीवायुस्ते गर्भं दुर्नाम
योनिमाशये ॥ १० ॥ इति ऋग्वेदे । हिरण्यगर्भः स-
मवर्तताग्रे भूतस्य जातः पतिरेक आसीत् । स दा-
धार पृथिवीं द्यामुते मां कस्मै देवाय हविषा विधेम ॥
इति यजुर्वेदे ॐ आवायव्य यावायव्या यान्यो वाया
यवः । ओं हरोऽसि पाप्मानं मे विद्धि १० इति सा-
मवेदे । सुभद्रा पावनी सुधा गायत्री विश्वभेषजम् ।
विशापामेनां कृत्वा यथास्तं विपरीतन ॥१०॥ इति
अथर्ववेदे ॥ ओं तत्सवितुरिति मन्त्रस्य विश्वामित्र
ऋषिः गायत्रं छन्दः, सविता देवता आत्मनो वाङ्म
नःकायोपार्जितपापनिवारणार्थं चतुर्वर्गसिद्धार्थे जपे
विनियोगः ॥ अथ ध्यानम् ओं मुक्ता विद्रुमहेमनी-
लधवलच्छायैर्मुखैस्त्रीक्षणैर्युक्तामिन्दुनिबद्धरत्नमुकुटां-
तत्त्वात्मवर्णात्मिकाम् । गायत्रीं वरदाभयाङ्कुश-

करां शूलं कपालं गुणां शङ्खं चक्रमथारविन्दयुगलं हस्तैर्वहन्तीं भजे ॥

अब अञ्जलि बांध कर विज्ञप्ति करे

ओं दुर्निवारभवध्वान्तध्वंसनैककृतेक्षणाम् । नौमि मोहविनाशाय भीतो ब्रह्मादिदेवताम् ॥ १ ॥ दुर्गति हर मे देवि बहुजन्मशतार्जिताम् । प्राप्य कल्पतरुच्छायां कथं सन्तप्यते जनः ॥ २ ॥ पश्यमामाशु गायत्रि बिभ्यतं स्निग्धचक्षुषा । न बालमबलं पुत्रं मुञ्चत्यग्रगमम्बिका ॥ ३ ॥ एहि मां पाणिपद्मेन देहि तूर्णं वरं शुभम् । महामोहाकुलं पुत्रं देवि मां स्पृश नित्यशः ॥४॥ मातः प्रतीक्षते नार्तो यत्तदाशु प्रसीद मे । धृताक्षसूत्रं सावित्रि निर्विघ्नं पश्य मामिह ५ शृण्वतो नान्यकृत्यं स्यात्त्वं परहितं कुरु । ब्रह्मविष्णुहराद्यास्त्वामाश्रयन्ति सुरेश्वरि ॥ ६ ॥ आगच्छ वरदे देवि त्र्यक्षरे ब्रह्मवादिनि । गायत्रि च्छन्दसां मातर्ब्रह्मयोने नमोस्तुते ॥ ७ ॥

ओं भूर्भुवः स्वस्तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोपयात् ओं १०८ मालां शिरसि कृत्वा प्राणायामं कुर्यात्

मालाको सिर पर रख कर प्राणायाम करे, और दवागातु मन्त्र से तर्प

ण करना

मनसस्पति ऋषिः विराट् छन्दः वातो देवता तर्पणे विनियोगः। देवागातु श्रोत्रियाः । ओं देवा गातुविदो गातुं वित्त्वा गातुमित मनसस्पत इमं देवयज्ञं स्वाहा वते धाः ॥

तर्पण के अनन्तर और आठ मुद्राये करे

सुरभिर्ज्ञानचक्रे च योनिः कूर्मोऽथ पङ्कजम् । लिङ्गं निर्याणकं चैव ह्यष्टौ मुद्राः प्रकीर्तिताः ॥ दशभिर्जन्मचरितं शतेन च पुराकृतम् । त्रियुगोत्थं सहस्रेण गायत्री हन्ति किल्विषम् ॥

अब चार दिशाओं के और, तथा कोण दिशाओं के और नमस्कार करना । पूर्वदिशा से आरम्भ करना

ओं नारायणास्य दिग्विदिगादि च ।

ओं नमः प्राच्यै दिशे याश्च देवता एतस्यां प्रतिवसन्त्येताभ्यश्च वो नमः॥ ॐ नमोऽवान्तरायै दिशे याश्च देवता एतस्यां प्रतिवसन्त्येताभ्यश्च वो नमः॥ एवं ॐ दक्षिणायै दिशे० नमोऽवान्तरायै० ॥ ॐ नमः प्रतीच्य दिशे० ॐ नमोऽवान्तरायै० नम उदीच्यै दिशे० ॐ नमोऽवान्तरायै० ॐ नम ऊर्ध्वायै दिशे० ओं नमोऽधरायै दिशे० ॥ ततस्तर्पणम् ॥

अब तर्पण करना

ॐ नमो ब्रह्मणे । नमो अस्त्वग्नये । नमः पृथिव्यै । नम ओषधिभ्यः । नमो वाचे नमो वाचस्पतये । नमो विष्णवे बृहते कृणोमि ॥ इत्येतासामेव देवतानां सार्ष्टिं सायुज्यं सलोकतां सामीप्यमाप्नोति । य एवं विद्वान् स्वाध्यायमधीते ॥ अथ

देवर्षिपितृतर्पणम् ।

अब देव, ऋषि और पितरों का तर्पण करना । पहिले अन्जलि धारण कर आवाहन करना

गृत्समदस्य गायत्री विश्वेदेवाः ।

ॐ विश्वे देवास आगत शृणुता म इमं हवम् ।

एदं बर्हिर्निषीदत ॥

ओं ब्रह्मा तृप्यताम् । विष्णुस्तृप्यताम् । रुद्रः तृ०, प्रजापतिः तृ०, देवास्तृप्यन्ताम् । छन्दांसि तृ०, वेदास्तृप्यन्तां, ऋषयः तृ०, तपोधना तृ०, आचार्या तृ०, गन्धर्वा तृ०, इतराचार्याः तृ० संवत्सराः तृ०, सावयवाः तृ०, देव्यः तृ०, अप्सरसः तृ०, देवानुगा० तृ०, नागाः० सागराः तृ० पर्वताः तृ० सरितः तृ० मनुष्याः तृ० यक्षाः तृ० रक्षांसि तृ० पिशाचाः तृ० सुपर्णाः तृ० भूतानि तृ० पशवः तृ०

ओषधयः तृ० वनस्पतयः तृ०, भूतग्रामश्चतुर्विधः तृ० असुराः तृ० क्रूराः तृ० सर्पाः तृ० जम्बुकाः तृ० खगाः तृ० विद्याधराः तृ० जलाधाराः तृ० वाय्वाधाराः तृ० निराधाराः तृ० तरवः तृ० आकाशगामिनः तृ० पापधर्मरताः तृ० सर्वेग्रहाः तृ० यमस्तृप्यताम् । धर्मराजः तृ० मृत्युः तृ० अन्तकः तृ० वैवस्वतः तृ० कालः तृ० सर्वप्राणहरः तृ० औदुम्बरः तृ० नीलः तृ० दध्नः तृ० परमेष्ठी तृ० वृकोदरः तृ० भीमः तृ० चित्रः तृ० चित्रगुप्तः तृ० पाशहस्तः तृ० कृतान्तः तृ०

अब गर्दन और दो अंगूटा में यज्ञोपवीन रख कर ऋषियें का तर्पण करना प्रत्येक नाम पर दो जलाञ्जलि देने

कण्ठोपवीती । ओं अग्नि ऋषिः पवमानः पाञ्चजन्यः पुरोहितः । तमीमहे महागयम् ॥

ओं सनकस्तृप्यताम् २ सनन्दनः तृ० २ सनातनः तृ० २ सनत्कुमारः तृ० २ कपिलः तृ० २ आसुरिः तृ० २ वोढाः तृ० २ पञ्चशिखः तृ० २ मरीचिः तृ० २ अत्रिः तृ० २ अङ्गिरः २ पुलस्त्यः २ पुलहः २ क्रतुः २ प्रचेताः २ भृगुः २ वसिष्ठः २ नारदः २

अब बाईं तरफ यज्ञोपवीत को धारण कर के पितरों को ३ अञ्ज-लि जल के देने

अपसव्येन ।

ओं उशन्तस्त्वा हवामहे ह्युशन्तः समिधीमहि । उशन्नुशत आवह पितॄन्हविषे अत्तवे ॥ इत्यावाह्य ॥ ओ कव्यवाडनलः स्वधानमः तृप्यताम् ३ सोमः स्वधानमः ३ अर्यमा स्वधा० ३ यमः स्वधानमः ३ अग्निष्वात्ताः ३ बर्हिषदः स्वधा ३ हविष्मन्तः ३ सोमपाः स्वधा ३ सुकालिनः स्वधा ३ आज्यपाः स्वधा ३ वसवः स्वधा ३ रुद्राः स्वधा ३ आदित्याः स्वधानम; तृप्य म् ।

शङ्खस्य त्रिष्टुप् पितरः । ओं उदीरतामवर उत्पराम उन्मध्यमाः पितरः सोम्यासः । असुं य ईयुरवृका ऋतज्ञास्ते नोऽवन्तु पितरो हवेषु ॥

यमस्य त्रिष्टुप् अङ्गिरसः । ॐ अङ्गिरसो नः पितरो नवग्वा अथर्वाणो भृगवः सोम्यासः । तेषां वयं सुमतौ यज्ञियानामपि भद्रे सौमनसे स्याम ॥ आयन्तु नः पितरः सोम्यासोऽग्निष्वात्ताः पथिभिर्देवयानैः, अस्मिन्यज्ञे स्वधया मदन्तोऽधि ब्रवन्तु

तेऽवन्त्वस्मान् ॥ ॐ देवताभ्यः पितृभ्यश्च महायोगिभ्य एव च । नमः स्वधा च स्वाहा च नित्यमेव भवन्त्विह ॥ अद्यतावत् पिता स्वधानमः तृप्यतात् ३ ॥ वामदेवस्योष्णिगापः । ओं ऊर्जं वहन्तीरमृतं घृतं मधु पयः कीलालं परिस्रुतं । स्वधा स्थ पितॄन्मे तपयत ॥ पितृभ्यः स्वधायिभ्यः स्वधानमः । पितामहेभ्यः स्वधापिभ्यः स्वधानमः । प्रपितामहेभ्यः स्वधायिभ्यः स्वधानमः ॥

ये चेह पितरो ये च नेह याश्च विद्म याँ । उ च न प्रविद्म । त्वं वेत्थ यति ते जातवेदः स्वधाभिर्यज्ञं सुकृतं जुषस्व ॥ पितामहः स्वधानमः तृप्यताम् ॥ ३ ॥ गौतमस्य गायत्री विश्वेदेवाः । नारायणस्यार्षम् । ॐ मधु वाता ऋतायते मधु क्षरन्ति सिन्धवः । माध्वीर्नः सन्त्वोषधीः ॥ मधु नक्तमुतोषसा मधुमत्पर्थिवं रजः । मधु द्यौरस्तु नः पिता ॥ मधुमान्नो वनस्पतिर्मधु माँ अस्तु सूर्यः । माध्वीर्गावो भवन्तु नः ॥ प्रपितामहः स्वधानमः तृप्यताम् ॥ ३ ॥

ओं नमो वः पितरो मन्यवे, नमो वः पितरः

शुष्माय, नमो वः पितरो जीवाय । नमो वः पितरो रसाय । नमो वः पितरो बलाय, नमो वः पितरः क्रूराय, नमो यः पितरः स्वधावः । पितरो यत्र पितरः स्वधा यत्र यूयं स्थ सा युष्मासु तथा यूयं यथा भागं मादयध्वं येह पितर ऊर्ग्यत्र वयं स्मः सास्मासु तस्यै वयं ज्योग्जीवन्तो भूयास्म ॥ माता स्वधानमः तृप्यताम् ३ ॥ पितामही स्वधा० प्रपितामही स्व० । मातामहः प्रमातामहः वृद्धप्रमातामहः स्व० । मातामही स्व० ३ प्रमातामही वृद्धप्रमातामही स्वधा० ॥ मातृपक्षास्तु ये केचिद्ये चान्ये पितृपक्षजाः । गुरुश्वशुरबन्धूनां थे कुलेषु समुद्भवाः । ये प्रेतभावमापन्ना ये चान्ये श्राद्धवर्जिताः । जलदानेन ते सर्वे लभन्तां तृप्तिमुत्तमाम् ॥ समस्तमाता पितृभ्यो द्वादशदैवतेभ्यः पितृभ्यो हिमपानं स्वधा, क्षीरपानं स्वधा, मधुपानं स्वधा, तिलोदकं स्वधा, उदकतर्पणं स्वधा हिमं २ रजतम् २ । सव्येन, वसन्ताय नमः ग्रीष्माय नमः । वर्षाभ्यो नमः । शरदे नमः । हेमन्ताय नमः । शिशिराय नमः । षड्तुभ्यो नमः ॥

ॐ नमो देवेभ्यः । कण्ठोपवीती । स्वहा ऋषिभ्यः ।

अपसव्येन । स्वधा पितृभ्यः । सव्येन । आब्रह्म-स्तम्बपर्यन्तं ब्रह्माण्ड सचराचरं जगत्तृप्यतु ३ एवमस्तु ॥ ॐ नमो धर्मनिदानाय नमः सुकृतसाक्षिणे । नमः प्रत्यक्षदेवाय भास्कराय नमो नमः ॥

नमो धर्म मन्त्र से सूर्य देवता को जल देना । अस्मत्कुले मन्त्र से स्नान पट्ट को निचोडना

ॐ अस्मत्कुले तु ये जाता अपुत्रा गोत्रजा मृताः ।
ते पिबन्तु मया दत्तं वस्त्रनिष्पीडनोदकम् ॥

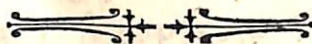
तीर्थ को नमस्कार करना

शान्तिः पुष्टिस्तथा तुष्टिः सन्तु मे त्वत्प्रसादतः ।
सर्वपापप्रशान्तिश्च तीर्थराज नमोस्तु ते ॥

अब वितस्ता को नमस्कार करना

अक्षसूत्राम्बुजकरामादर्शकलशान्विताम् ।
मीनपद्मासनासीनां वितस्तां शरणं श्रये ॥
गङ्गावारि मनोहारि मुरारिचरणाच्च्युतम् ।
त्रिपुरारिशिरश्चारि पापहारिनमामि तत् ॥

इति सन्ध्योपासनविधिः समाप्तः ।



TRUST PUBLISHING HOUSE
Booksellers. Publishers & Stationers
Shalayar, 2nd. Bridge. SRINAGAR.

Printed at
The Durga Press Srinagar

